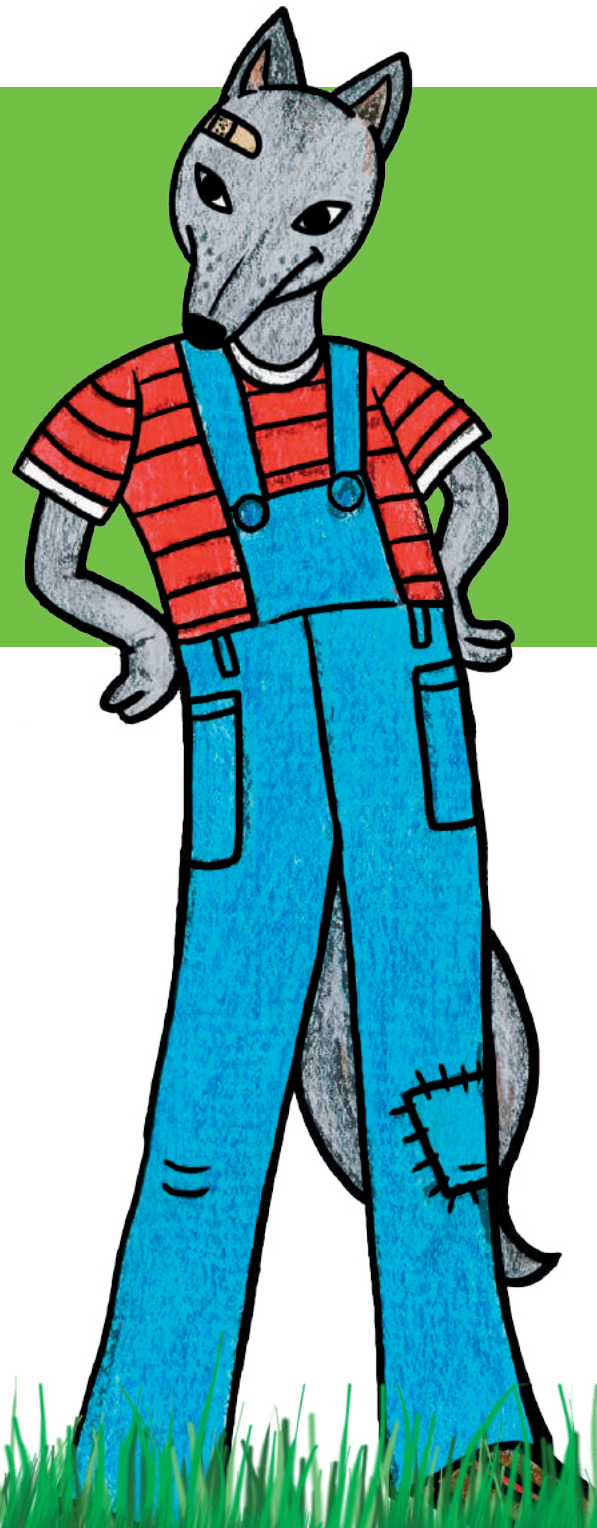


Djurbarnens liv

*Färdigheter inom psykisk hälsa
med hjälp av dockteater*



mieli

Föreningen för
Mental Hälsa i Finland

Dockteatermaterialet utvecklades av Föreningen för Mental Hälsa i Finland åren 2012–2014 som ett samarbete mellan projekten Turvallis in mielin (Med tryggt sinne) och Mielenterveystaidot alakouluun (Färdigheter inom psykisk hälsa i lågstadiet). Dockteatern är en del av de båda projektens material för att främja barns psykiska hälsa.

Utgivare: Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Författare: Riikka Nurmi och Annukka Turunen. I arbetsgruppen medverkade även Elina Marjamäki, Susanna Kosonen och Anniina Sillanpää.

Tack

Ett varmt tack till projektet Turvallis in mielin pilotaktörer bland dagvårdspersonalen och projektet Mielenterveystaidot alakouluun pilot- och nätverkslärare, som har testat materialet i sitt arbete med barnen och gett värdefull respons på hur materialet kan utvecklas. Tack även till dockskådespelaren Sini Peltola för den viktiga konsultationen om hanteringen av dockorna.

© Föreningen för Mental Hälsa i Finland, Riikka Nurmi och Annukka Turunen

Illustration och copyright av djurfigurer: Kyllikki Kosunen

Grafisk design och layout: Ville Rautio

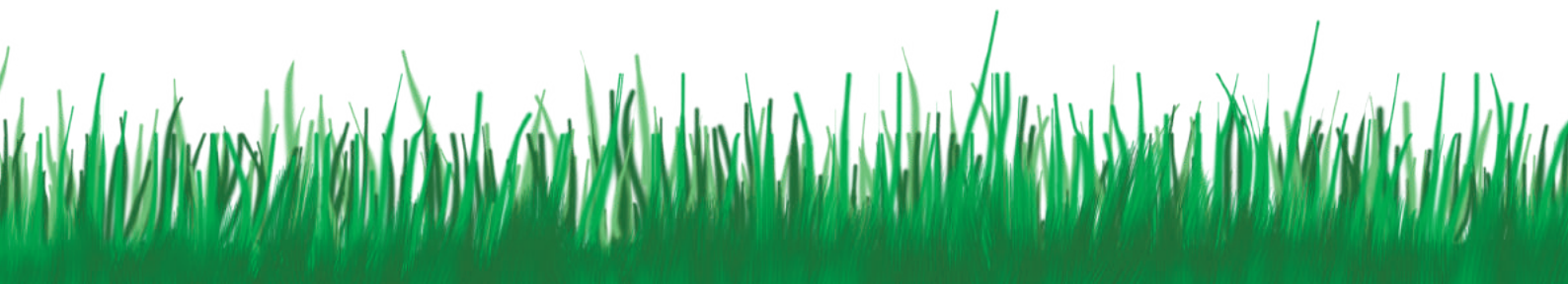
Teckningar: Ville Rautio

Översättning: Multiprint Oy/Multidoc

Översättningen har finansierats av Konstsamfundet.



Undervisnings- och
kulturministeriet



Innehåll

Till användaren av dockteatermaterialet.....	4
Tips för dockhanteringen.....	5
Sessionernas struktur och symboler som används.....	5
Bakgrundshistoria.....	6
Att hjälpa.....	8
Uteslutning.....	10
Självkänsla och uppmuntran.....	12
Många slags familjer.....	14
Bestämmdhet.....	16
Rädsla.....	18
Att förlora och att fuska.....	20
Sorg.....	22
Godkännande.....	24
Avund.....	26
Pyssla din egen figur.....	28



TILL ANVÄNDAREN AV DOCKTEATERMATERIALET

Djurbarnens liv – färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater är ett material för fostrare och lärare som arbetar med barn i åldern 5–9 år. Materialet har utvecklats av Föreningen för Mental Hälsa i Finland som ett arbetsredskap för att inom förskolepedagogiken och i årskurserna för nybörjarundervisning lära ut färdigheter som stöder den psykiska hälsan.

Färdigheter inom psykisk hälsa behövs i vardagen

Materialet består av ett berättelsehäfte och fem dockteaterfigurer: Haren, Rådjur, Vargen, Igelkotten och Ugglan. Dockteaterberättelserna äger rum i skogen, där det bor djurbarn som råkar ut för missöden och vardagssituationer som reds ut med hjälp av rollspel. Arbetssättet gör det möjligt för barnen att öva på färdigheterna i roller och situationer som de lätt kan identifiera sig med. Berättelserna skildrar vardagsögonblick där det behövs färdigheter inom psykisk hälsa, till exempel förmåga att uttrycka känslor, ge uppmuntran, trösta och vara bestämd. Barnet får även öva

på att inkludera en vän, godkänna idéer, be om förlåtelse och hjälpa andra. Många slags familjer kan inleda ett samtal om den brokiga mångfalden av familjetyper. Det väsentliga är att ledaren interagerar på ett accepterande och undrande sätt, som uppmuntrar barnet till etiska reflexioner över hur man kan agera på ett hyggligt sätt.

Häftet innehåller sessioner med olika teman. Varje session består av en introduktionsövning, dockteaterarbete och en fördjupande eller förenhetligande slutövning.

Dockteaterarbetet bygger på forumteaterns arbetssätt. Scenen som ledaren spelar upp avbryts när konflikten är som mest tillspetsad. På så sätt lockas barnet att lösa den situation som har förberetts. Avsikten är inte att genast hitta den s.k. rätta lösningen, utan att låta barnet testa olika alternativ. Diskutera efter varje förslag vad som kändes bra med förslaget och hur det skulle kunna utvecklas så att lösningen blir så rättvis som möjligt för alla parter i situationen. I scenerna som visar situationens upplösning spelar ledaren den roll som innebär att barnen får att öva på den aktuella färdigheten. Ledaren improviserar scenen så att det blir lagom svårt att lösa situationerna. Om situationen så kräver kan läraren även använda lösningsexemplen i materialet.



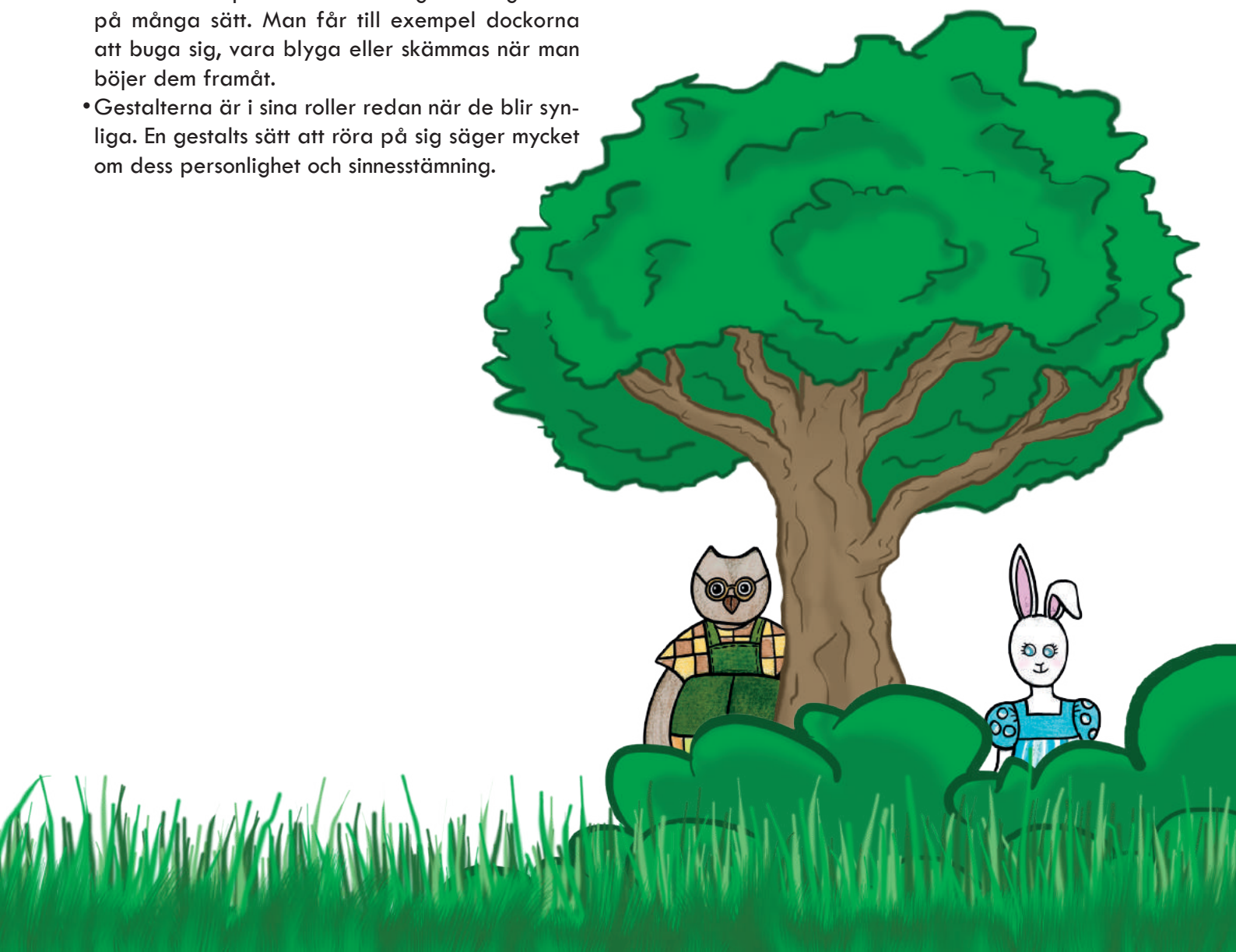
Tips för dockhanteringen

- Lev dig in i berättelsen! Berättelserna är korta, vilket innebär att gestalternas känslor bör väckas till liv genast. Känslorna gör att barnen kan identifiera sig med gestalterna och att berättelsen blir intressant. Känslorna väcker även barnens vilja att lösa situationen.
- Våga pausera! Pauserna ger gestalterna tid att reagera och barnpubliken tid att leva sig in i berättelsen.
- Öva på varje dockpersonlighet innan du börjar! Varje gestalt har sitt eget sätt att tala och röra sig på.
- Håll berättelsens tema i minnet! Vad eftersträvas med berättelsen? Vilken färdighet är avsikten att öva på?
- Bearbeta replikerna så att de passar dig! Innehållet är viktigare än formen.
- Rör bara på en docka i taget! Publiken fäster blicken vid rörelsen.
- Man kan röra på dockorna i många riktningar och på många sätt. Man får till exempel dockorna att buga sig, vara blyga eller skämmas när man böjer dem framåt.
- Gestalterna är i sina roller redan när de blir synliga. En gestalts sätt att röra på sig säger mycket om dess personlighet och sinnesstämning.

Sessionernas struktur och symboler som används

Sessionsplanerna består av följande delar:

- tema och mål som anknyter till färdigheterna i psykisk hälsa
- en lek som introducerar temat
 - en dockteaterscen som läraren spelar upp och som avbryts i en konfliktsituation
- en diskussion med barnen om vad som hände, hur man borde ha agerat i situationen och varför
- barnens experiment med alternativa lösningar samtidigt som ledaren spelar en roll
- ett lösningsexempel som läraren kan använda om han eller hon så vill
- en lek eller övning som avslutar sessionen.



BAKGRUNDSHISTORIA

Skogen är en lugn och ren plats, fri från människornas oväsen och skräp. Där bor endast djur. Djuren och deras djurbarn bildar en trivsamt liten by i en skog, nära dej. Där lever de, leker och bor. Livet är trots allt inte helt problemfritt. Fastän djuren är bästa vänner, är de ändå väldigt olika varandra. De här skillnaderna märks främst hos djurbarnen.

Ugglan, Haren, Rådjuret, Igelkotten, Lillasyster och Vargen är alla goda vänner och har

Att den lilla haren har en hemlighet,
ett favoritträd, är det ingen som vet.
På morgonen, när solen kommit fram
går haren för att krama trädets trygga stam.
Hennes eget träd är det bästa av alla träd,
ingen vet om det, hon får ha det i fred.

Glädjen är gränslös under sommarens soliga dar.
På ängen springer rådjur så oskyldig och rar.
Snusar på ängsblommor i ett snår,
Ruskar på sitt daggpärliga hår.
Lyfter på huvudet, skrattar och ler,
och sedan hon sig in i leken ger.

Ljuset på natten i fönstret blänker.
Ugglan ser mot stjärnhimlen och tänker,
grubblar, funderar, försjunker sen
så lätt, så snabbt i drömmar igen.
Gräver fram dagboken som är honom så kär
och skriver i den med saft av rönnbär.

Taggarna är vassa och den lilla foten är bar
– vem vet vilka hemligheter ett igelkottsbarn har?
Även om blygheten tar över då och då,
sätter igelkotten värde på sina vänner små.
Bland de små taggarna råder villervalla
som städas upp i gemensamma lekar för alla.

Lillasyster ler så sött och så glatt,
ber om en karamell eller två,
springer till sin igelkottsbror för att
nya, skojiga hyss hitta på.

Vem är det som utstöter vilda skrik och ropar,
och som energiskt svänger kvasten och sopar?
Vårstädningen går undan med en faslig fart
när det ivriga vargbarnet dammsuger klart!



alltid roligt tillsammans.

Ugglan är ett klokt och drömmande djurbarn, som flyger omkring i sin egen värld. Ugglan bor högt uppe i en trädkrona under sina två kärleksfulla mödrars beskydd.

Haren är en blyg, lättlurad och godhjärtad varelse. Att haren är så uppriktig och osjälvisk, väcker starka känslor hos de andra barnen. Haren bor tillsammans med sin familj i en håla som slingrar sig ner under marken.

Rådjuret är godhjärtad och givmild och tänker alltid på de andras bästa. Rådjuret försöker se till att alla är på gott humör och att alla får sin beskärda del. Rådjuret bor på en vacker äng i utkanten av byn.

Igelkotten drar sig ofta undan för sig själv för att fundera. Igelkotten trivs med en god bok eller vän som sällskap och har inte något behov av vara omgiven av många kompisar.

Vargen är den mest handlingskraftiga av djurbarnen. Vargen är sprallig och energisk och törstar efter upplevelser och aktiviteter. Ibland kan den bli vild och börja reta de andra, mer stillsamma barnen. Vargen älskar idrott och lek över allt annat. Tillsammans med sina föräldrar och syskon bor Vargen i en hemtrevlig koja, byggd av kvistar och jord.

Skogen är vacker och stilla. Det är en trivsamt och inbjudande plats som har allt djuren behöver. Där finns allt man kan önska sig; mat, kläder, hem och vänner. På morgonen, när djurbarnen yrvakna kryper fram ur sina hem, kan de beundra de avlägsna bergstopparna som reser sig långt borta i norr. Bergstopparna är alltid snötäckta – även om sommaren när skogen är fylld av solsken och djurbarnen svalkar sig med kall glass i skuggan av träden.

På vintern ligger solen lågt över skogen och den gräsbevuxna marken täcks av snö i djupa, vita drivor. I snön kan man upptäcka både små och stora fotspår som djurens tasslar och klövar lämnat efter sig. Det kan vara så kallt att till och med vargarna tvingas använda mössor. Då smakar det gott med rykande varm choklad tycker djurbarnen, särskilt efter snöbollskrig.

Våren och hösten är en tid av förväntan. På hösten, när andedräkten får fönsterrutorna att imma igen, väntar man med spänning på de första snöflingorna. På våren iakttar barnen ivrigt vädret i hopp om en varm sommar. Tänk om även vi människor kunde ha det så här skönt året om.



ATT HJÄLPA

*Vi diskuterar varför det är viktigt att kunna erbjuda och ta emot hjälp.
Vi övar på att erbjuda hjälp.*

1. Leken Spegeln

Mål: introduktion.

En person står längst fram med ryggen mot de andra och är Spegeln. De andra står i andra ändan av rummet och rör sig mot Spegeln när han eller hon inte ser det. Om Spegeln ser att någon rör sig ropar han eller hon personens namn och barnet i fråga måste gå tillbaka till startlinjen och börja om från början. Den som först kan röra vid Spegeln blir nästa Spegeln.

Den försvunna ABC-boken



Vargen och Rådjur leker Spegeln. Det är Rådjurens tur att vara Spegeln. Vargen rör sig mot Rådjur så fort Rådjur vänder ryggen till. Ugglan kommer dit. Han är nervös och det är tydligt att han letar efter något.

Ugglan: (för sig själv) Var är den? Vart har den tagit vägen?

Rådjur: Vad har hänt, Ugglan?

Ugglan: Min ABC-bok... Den är borta! Jag har letat överallt, men jag hittar den inte.

Vargen: Vad gör det om en bok har försvunnit! Nu fortsätter vi leka. Rådjur, du var Spegeln.

Ugglan: ABC-boken var min dyraste skatt, min favoritbok, det viktigaste jag har...

Rådjur: Var såg du den senast?

Vargen: Nu fortsätter vi leka! Den här leken går helt åt skogen om den blir avbruten hela tiden. Glöm boken nu och låt Ugglan sticka i väg. Vi fortsätter leken! Rådjur, vänd dig om nu!

Ugglan: Ja, bry er inte om mig... Jag stör er bara...

2. Diskussion



- Borde man erbjuda sig att hjälpa Ugglan?
- Skulle Ugglan kunna be om hjälp?
- Varför är det viktigt att hjälpa andra och själv kunna be om hjälp?
- Hur bör man agera i situationen?



3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Ugglans roll och de barn som vill får turas om att spela Vargen och Rådjur. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen var rättvis och renhårig och på vilket sätt den inte var det.

Lösningsexempel

Rådjur: Jag tycker vi borde hjälpa Ugglan. Hur skulle du känna det, Vargen, om du hade tappat bort dit favoritsvärd?

Vargen: Hmmm... Det skulle vara trist... Jag skulle genast ge den som har tagit det på käften.

Rådjur: Men nog kan ju saker försvinna utan att någon har tagit dem. Man kanske har glömt dem någonstans eller också har de fallit ur väskan. Då vore det väl trevligt om kompisarna kom och hjälpte till att leta. Sex ögon är fler än två.

Vargen: Jo, så är det ju... Okej, vi hjälper väl till då.

Ugglan: Är det sant? Kommer ni och hjälper mig att leta? Åh, så snällt! Vad ni är hyggliga!

Vargen: Men om någon tar mitt svärd får ni hjälpa mig att hitta den skyldiga och slå honom på käften.

Ugglan: Nå, nå, nå. I så fall behöver jag ingen hjälp. Jag tänker inte slå någon på käften.

Rådjur: Inte jag heller. Ugglan, jag hjälper nog till utan att ställa några sådana villkor. Nu går vi, Ugglan! (*Rådjur och Ugglan går och lämnar Vargen bakom sig.*)

Vargen: Hallå, lämna mig inte ensam! Vänta! Glöm det jag sa! Det var ett skämt! Jag hjälper nog också till. Det är klart man måste hjälpa en kompis som är i knipa. Alltid redo att hjälpa! (*Springer efter de andra, varpå de avlägsnar sig tillsammans.*)

4. Vem kan jag hjälpa?

Mål: Glädjen av att kunna hjälpa.

Tillverka egna löften om hjälp på presentkortsunderlag som läraren delar ut. Jag, _____, vill hjälpa dig, _____, med _____. Till exempel: Jag, Maja, vill hjälpa dig, mormor, med att vattna blommorna. Överlämna presentkortet till mottagarna och diskutera senare, till exempel efter en vecka eller två, hur det gick med hjälpen och om den skapade välmående.



UTESLUTNING

Vi funderar på om det är rätt att utesluta någon från gemensamma skojiga aktiviteter eller lekar. Vi behandlar de känslor som uppstår när man blir utesluten.

1. Får jag vara med?

Mål: att skapa gruppanda och ge en introduktion till temat.

En eller två frivilliga utesluts ur den täta cirkel som de andra bildar och försöker tränga sig in i cirkeln medan de andra förhindrar detta. Diskutera till sist hur det kändes att stängas ute från vänkretsen.

Tissel och tassel i andras sällskap



Igelkotten kommer till Ugglan. Vargen står längre bort.

Igelkotten: Hej, Ugglan! Du ser fundersam ut. Har det hänt något?

Ugglan (*viskar till Igelkotten, så att inte Vargen hör*): Fick du en inbjudan till Harens födelsedagskalas med posten i går?

Igelkotten: Ja! Häftigt att vi alla får gå till nöjesparken med de fribiljetter Haren har fått!

Ugglan: Hysch!

Vargen (*kommer närmare*): Vad viskar ni om?

Igelkotten: Det här angår inte dig. Kan du lämna oss i fred ett tag?

Vargen (*går längre bort*): Man får inte viska i andras sällskap. Det är dumt och elakt.

Igelkotten (*viskar till Ugglan*): Tror du att Vargen blev ledsen?

Ugglan: Knappast, Vargen gör ju själv alltid alla andra ledsna. Vargen kan vara så elak ibland, särskilt mot Haren. Vet du vad jag gjorde i dag? Jag råkade gå förbi Vargens hem och såg att hans inbjudningskort hade ramlat ur postlådan och ner på trottoaren.

Jag tänkte...

Igelkotten: Vad? Vad gjorde du med inbjudningskortet?

Ugglan: Jag stoppade det i fickan och sprang min väg. Vargen förstör alla kalas med att bråka och stöka till. (*Vargen närmar sig Ugglan och Igelkotten.*) Åh nej, Vargen kommer! Borde jag ge tillbaka inbjudningskortet till Vargen? Och hur ska jag förklara vad jag har gjort? Hjälp, du berättar väl inte för Vargen att jag tog hans inbjudan? Gör det inte, Igelkotten! Snälla, gör det inte!



2. Diskussion



- Tycker ni att Ugglan gjorde rätt som tog Vargens inbjudan till födelsedagskalaset? Varför?
- Vore det rätt att utesluta Vargen från det roliga?
- Hur känns det om man viskar i andras sällskap?
- Får Igelkotten skvallra på Ugglan?

3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Vargens roll och de barn som vill får turas om att spela Igelkotten och Ugglan. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen var rättvis och renhårig och på vilket sätt den inte var det.

Lösningsexempel

Vargen: Nå? Kan ni nu berätta vad ni viskade om? Det kändes inte bra att ni körde i väg mig på det där sättet.

Igelkotten: Förlåt, Vargen. Vi funderade bara på vad vi skulle göra om vi fick flera fribiljetter till nöjesparken. Vad skulle du göra med dem?

Vargen (*utan att tveka*): Jag skulle väl bjuda med er och så skulle vi ha världens roligaste dag. Rådjur, Haren och ni, såklart! Och jag skulle köpa sockervadd åt Haren, eftersom han snart har födelsedag... Ugglan, varför ser du plötsligt så lättad ut?

Ugglan: Här är en kalasinbjudan från Haren till dig! Förlåt att jag tog den och ger den till dig först nu. Det var dumt gjort.

Vargen (*läser inbjudningskortet*): "Välkommen på mitt födelsedagskalas i nöjesparken..." Ja! Vi får gå till nöjesparken! Tjoho! Jippi! Vi kan väl gå och tacka Haren genast! (*Vännerna ger sig i väg.*)

4. Skvallerkärningen

Mål: att förstärka berättelsens budskap med hjälp av en välbekant lek.

Eleverna ställer sig i rader på cirka 8 personer. Läraren viskar en mening till den sista personen i varje rad, till exempel "man får inte viska i andras sällskap", "varje vän är värdefull" eller "man överger inte en kompis". Den sista personen i raden viskar meningen till personen framför, som i sin tur viskar den till nästa person. Den som står längst fram i raden säger meningen högt.



SJÄLVKÄNSLA OCH UPPMUNTRAN

Vi övar på att identifiera våra egna styrkor och ge andra positiv respons.

1. Jag också!

Mål: att identifiera våra egna skillnader och styrkor.

Sitt på stolar i en ring. Barnen får i tur och ordning ställa sig upp och säga en sak som de kan eller är bra på, till exempel: "Jag kan simma." Alla som kan samma sak ställer sig upp och säger: "Jag också."

Jag är bäst



Vargen, Haren och Igelkotten finns på plats.

Vargen: Vi springer i kapp!

Haren: Ja!

Igelkotten: Jag vill inte vara med. Jag är så långsam.

Vargen: På era platser – färdiga – gå!

(De springer i kapp och Vargen vinner.)

Vargen: Jippi! Jag vann! Jag är bäst!

Haren: Men jag är en bättre simmare! Jag är duktigare än någon av er på att simma!

Igelkotten: Jag kan inte ens simma. Ni vinner alltid över mig i allt. Jag är dålig på allt.

Haren: Det är du väl inte?

Igelkotten: Och ful är jag också. Ingen tycker om mig *(går sin väg)*.

2. Diskussion



- Kan någon vara dålig på allt?
- Hur ska man behandla en kompis som känner sig sämre än alla andra?
- Vad kan det leda till om man utmanar en kompis som känner sig sämre än alla andra i en tävling som han eller hon säkert inte klarar sig bra i?
- Hur kan man uppmuntra en kompis?
- Hur borde man agera i situationen?

3. Pjäas med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Igelkottens roll och de barn som vill får turas om att spela Haren och Vargen. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen var rättvis och renhårig och på vilket sätt den inte var det.



Lösningsexempel

Haren: Igelkotten, jag tycker du är en jättefin kompis. Du är ärlig och pålitlig.

Igelkotten: Jaså? Tycker du det?

Vargen: Och du är bra på att lyssna på andras problem. Som i somras, när min svans var gipsad och jag inte kunde simma.

Igelkotten: Det var ju roligt att höra.

Haren: Jag är den bästa simmaren, Vargen är den bästa löparen och Igelkotten är den bästa kompis. Vi är alla bäst! Ska vi inte ordna en löptävling!

(Rör sig bortåt.)

Haren: Nej, en simtävling!

Vargen: Löptävling!

Haren: Simtävling!

4. Uppmuntringslekar

Mål: att öva på att ge positiv respons.

Rekvisita: en liten tygbit eller en näsduk som en "magisk mantel" åt Igelkotten eller ett stort tygstycke som en "magisk mantel" åt ett barn.

En magisk mantel åt Igelkotten

Täck igelkottsgestalten med en liten tygbit eller en näsduk och låt barnen ge Igelkotten positiv respons. Vad kan Igelkotten vara bra på? Vilken god respons kan man ge en kompis som upplever att han eller hon inte är bra på något? Hur kan man uppmuntra en sådan kompis?

Den magiska manteln

Täck i tur och ordning över varje barn med ett stort tygstycke eller en "magisk mantel". De andra gruppmedlemmarna säger trevliga och uppmuntrande saker om barnet som är under tyget.

Sätt dig bredvid mig

Barnen sitter på stolar i en cirkel, där det finns en extra stol som är tom. Den som har den tomma stolen på sin högra sida bjuder in en gruppmedlem att sätta sig bredvid honom eller henne och ger därefter denne positiv respons. Be gruppen se till att responsen fördelas jämnt mellan gruppmedlemmarna. Övningen kan även genomföras i flera små cirklar..

Må bra-tallrikar

Tejpa fast en papperstallrik på varje barns rygg och låt de andra barnen skriva positiv respons på den. Glad musik kan spelas i bakgrunden.



MÅNGA SLAGS FAMILJER

Vi lär oss att acceptera och förstå olika familjemodeller och funderar på vad familjen betyder för oss.

1. Familjeleken

Mål: att fungera som introduktion till familjetemat.

Ställ er i grupper på tre personer, så att två barn håller varandra i händerna och det tredje barnet står mittemellan dessa. Ett barn (eller en vuxen) ska bli över och han eller hon blir Den överblivna. Barnen som håller varandra i händerna är föräldrar och får själva bestämma om de är mammor eller pappor. Eleven som står mittemellan är barn. Om Den överblivna ropar "barn" ska alla barn byta plats och Den överblivna går och ställer sig på en av de platser som har blivit lediga. Det barn som blir utan plats blir Den överblivna. Om Den överblivna ropar "föräldrar" ska alla föräldrar byta plats. Den överblivna går och ställer sig på en av de platser som har blivit lediga, och det barn som blir utan plats blir Den överblivna.

Familjen är bäst



Rekvisita: en liten duk (till exempel en näsduk) som bordduk. Med en blå scarf eller ett tygstycke kan man skapa en bäck.

Haren, Igelkotten och Ugglan finns på plats.

Haren: (springer före) Jippi! Picknick! Jag brer ut filten här på bäckstranden!

Igelkotten: (pustar fram en bit efter de andra) Pappa skickade med jordgubbar och fil som matsäck. Vad har din mamma packat ner åt dig, Ugglan?

Ugglan: Mamma Ella bredde smörgåsar och mamma Alli plockade hallon.

Haren: Hur kan du ha två mammor?

Ugglan: Jag har nu helt enkelt bara två mammor. Du har ju heller ingen pappa.

Haren: Just det. Och bara en mamma.

Igelkotten: Jag har en mamma och en pappa, men de bor på olika ställen.

Ugglan: Och i vår granne Skogsmusens hem bor mamma, pappa, mormor, morfar, tre mosttrar, två morbröder, morbrödernas fruar och minst fem kusiner...

Haren: Men vår familj är nog bäst, när det bara är två av oss, mamma och jag. Mamma är bara min!

Ugglan: Min familj är bäst!

Igelkotten: Nej, min!



2. Diskussion



- Kan en familjemodell vara bättre än en annan?
- Vilka fördelar finns det med en stor familj och vilka finns det med en liten familj?
- Varför är familjen viktig?
- Hur borde man agera i den här situationen?

3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Igelkottens roll och de barn som vill får turas om att spela Haren och Ugglan. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen kändes rätt och på vilket sätt den inte kändes rätt.

Lösningsexempel

Ugglan: Det är väl så att ingen familj är bättre än någon annan. Skogsmusen ser ut att ha roligt när det alltid finns lekkamrater hemma. Och de behöver inga barnvakter, när det alltid finns någon morbror eller moster hemma.

Igelkotten: Jag tycker det är viktigast att alla har ett hem och en familj, så får den vara hur stor eller liten som helst.

Haren: Jag visste inte att det finns så många olika slags familjer.

Ugglan: Och alla gör i ordning matsäck. Ska vi inte börja äta!

4. Handlingar med stort hjärta

Mål: diskutera hur man kan visa kärlek på olika sätt.

Hur kommer kärlek till uttryck i en familj? Ledaren ritar ett hjärta och ber barnen berätta på vilket sätt en familj är förknippad med kärlek. I vilka handlingar kommer kärleken till uttryck i en familj? Hur visar du dina familjemedlemmar kärlek? Skriv ner handlingarna inuti hjärtat. Barnen kan få i läxa att genomföra en av handlingarna hemma under kvällen.



BESTÄMDHET

Vi övar på att uttrycka oss bestämt och stå på oss.

1. Här kommer vi!

Mål: Att hitta styrka att stå emot andra.

Alla ställer sig vid mittlinjen av ett tomt utrymme, ansikte mot ansikte med en partner som är ungefär lika stor. Ta tag i den andras axlar. Den enas replik är "Här kommer jag!", varpå den andra svarar: "Det gör du inte!" Samtidigt försöker man knuffa sin partner mot väggen. Det är tillåtet att vara högljudd. Denna viljornas kamp pågår i en minut, varefter paren återvänder till mittlinjen, byter replik med sin partner och upprepar övningen.

Godispåsen



Vargen och Rådjur finns på plats. Lillasyster anländer.

Lillasyster: Jag har godisdag!

Rådjur: Vilken tur du har!

Lillasyster: Titta vilken stor godispåse – bara till mig!

Vargen: Hit med påsen!

Lillasyster: Men den är ju min...

Vargen: Men om man är hygglig bjuder man alla. Jag tar salmiaken. Hit med påsen!

Rådjur: Den som är hygglig tar inte andras saker utan lov.

Vargen: Äsch, lägg av. Haren tog med sig godispåsen hit till oss, nu tillhör den oss alla. Nu delar vi genast godiset! Ge hit påsen!

Lillasyster: Jag vill inte...

Vargen: Hit med den!

2. Diskussion



- Borde Haren dela med sig av godiset?
- Hur skulle Haren kunna stå på sig? Med vilken röstansvändning och vilka ord skulle Haren kunna uttrycka sin vilja?
- Hur bör man agera i situationen?



3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Vargens roll och de barn som vill får turas om att spela Haren och Rådjur. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen var rättvis och renhårig och på vilket sätt den inte var det.

Lösningsexempel

Lillasyster: Jag tänker inte ge dig den! Man behöver inte dela med sig om man inte vill.

Rådjur: Haren har rätt: man kan inte tvinga någon att dela med sig av sin godispåse om den andra inte vill.

Vargen: Det irriterar mig att Haren kom och skröt med sitt godis.

Lillasyster: Jag var bara så glad över det! Jag kanske kan ge er en karamell var och sedan gå hem med påsen...

Vargen: Två!

Lillasyster: En! Ta en salmiakskaramell, Vargen.

Vargen: Ge mig två, snälla...

Lillasyster: Nej. Du får en och därmed basta!

Vargen: Okej då. Tack!

Rådjur: Tack!

Lillasyster: Varsågoda!

4. Vargen och Rödluvorna

Mål: att öva på att bestämt säga "nej".

Ledaren är "Varg" och står mitt i ringen med slutna ögon, medan barnen är "Rödluvor" och bildar ringen. Barnen går runt i ringen i den överenskomna riktningen. Alla stannar när ledaren säger "stopp" och pekar med handen på ett av barnen i ringen. Ledaren öppnar ögonen och frågar barnet: "Får jag äta upp dig?" Barnet svarar så övertygande som möjligt: "Nej, det får du inte!" Om det nekande svaret inte övertygar ledaren säger han eller hon: "Jag tror dig inte. Får jag alltså äta upp dig?" Om det nekande svaret är tillräckligt övertygande den här gången blundar ledaren igen och leken börjar om från början. Om det nekande svaret inte var tillräckligt övertygande den andra gången heller säger ledaren "Nu kommer jag och äter upp er allihop!" och tar fast barnen. Barnet som blir fasttaget fortsätter leken som Varg mitt i ringen.



RÄDSLÅ

Vi delar med oss av upplevelser av rädsla. Vi visar att man inte behöver skämmas för att man är rädd.

1. Bom!

Mål: att skapa gruppanda och åstadkomma en atmosfär av spänning.

Antalet deltagare ska vara jämnt. Gruppen sitter i en ring. Alla räknar ut vem i gruppen som sitter precis mittemot. Böj på huvudet, blunda och börja leken. När ledaren räknar "1 – 2 – 3!" lyfter deltagarna blicken och ser antingen personen mittemot eller någon av personerna som sitter bredvid i ögonen. Om blickarna möts ropar man "bom!" och faller ur leken. Ringen blir mindre och leken fortsätter. Vanligtvis blir det två spelare kvar, ibland ingen.

Vid elden



Rekvisita: ett mörkt tyg som underlag för dockteatern, trästickor.

Förberedelser och rekvisita: Dämpa belysningen i rummet. Bred ut ett mörkt tyg på ett bord som underlag för dockteatern. Arrangera en liten lägereld av trästickor, om det går. Placera Ugglan, Vargen och Haren intill lägerbålet.

Vargen: Och så försvann även den sista lilla grävlingen in i den mörka urskogen. Stora grävlingen satt vid lägerelden och väntade på att smågrävlingarna skulle komma tillbaka. Hon väntade och väntade, tills det blev midnatt. Hon samlade allt sitt mod och vandrade i väg åt samma håll som de försvunna grävlingarna. Djupt inifrån mörkaste skogen hördes en jämrande röst, som sa...

Haren: Sluta! Jag är rädd!

Vargen: Haha, Haren är rädd!

Ugglan: Det finns inga spöken på riktigt. Vargen berättade bara en spökhistoria. Den är inte sann.

Haren: Nej, men den är skrämmande ändå. Blir ni aldrig rädda för något? Inte ens för ormar? Eller en ilsken björn?

Ugglan: Jag är rädd för att vara ensam.

Vargen: Jag är inte rädd för något!

Ugglan: Är du aldrig rädd för något alls? Inte ens när mamma inte kommer hem när hon har sagt att hon ska komma och du är ensam hemma och börjar tänka på vilka hemska saker hon kan ha råkat ut för?

Vargen: Nej! I en historia fanns det en hyena som alltid dök upp när man minst anade det, och en gång högg den tänderna i...

Haren: Sluta!

2. Diskussion



- Är det rätt att skrämma upp andra, trots att de har förbjudit det? Varför?
- Får man vara rädd? Varför erkänner inte alla att de är rädda?
- Hur borde man agera i den här situationen?

3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Vargens roll och de barn som vill får turas om att spela Haren och Ugglan. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen var rättvis och renhårig och på vilket sätt den inte var det.

Lösningsexempel

Haren: Berätta inte. Jag kan få mardrömmar.

Ugglan: Man måste respektera andras känslor. Om man är rädd så är man rädd, det är inget man behöver skämmas för.

Haren: Mormor säger alltid att man ska rädas bort sina rädslor. Och trilskas bort sin ilska. Men man får inte sära andra eller skälla på dem.

Vargen: Jag brukar bryta sönder käppar och kasta stenblock i sjön och skrika om jag blir riktigt arg eller rä... Oj.

(Tystnad.)

Haren: Får jag alltså vara rädd nu?

Vargen: Okej då. Alla blir väl rädda någon gång. Utom jag. *(Tystnad.)* Hörni! Vad var det som lät där borta? Finns det spöken här? Eller... en björn? Mammaaa! *(Springer uppskrämd bort.)*

4. Historieberättande

Mål: att dela med sig av upplevelser av rädsla.

Ledaren väljer ut små föremål som berättarföremål, till exempel ett kramdjur, en sten, ett snäckskal, en liten ask e.d. Berättarföremålet är förtrollat, så att endast den som håller föremålet i handen får tala. På så sätt säkerställer man att alla blir hörda. Bilda små grupper och berätta historier om vad som någon gång har gjort er rädda. Avsikten är inte att skrämma de andra med skräckhistorier, utan att dela med sig av erfarenheter av sådant som är skrämmande.



ATT FÖRLORA OCH ATT FUSKA

Vi undersöker de känslor som förluster och vinster väcker hos oss. Vi funderar på om det är rätt att fuska – under några som helst omständigheter.

1. Linjen

Mål: att diskutera spelfusk och orsaker som leder till fusk.

Läraren anger en linje som går igenom rummet. Den ena ändan representerar åsikten ja/helt av samma åsikt, medan den andra ändan representerar nej/helt av annan åsikt. Läraren ställer en fråga, ber eleverna ställa sig vid den plats på linjen som representerar deras åsikt och uppmanar dem att först diskutera med den klasskamrat som de råkar stå bredvid. Därefter intervjuar läraren elever från de båda ändorna och mitten. Fråga: Har du någon gång fuskat i ett spel? Diskutera parvis i vilka spel du kommer ihåg att du har fuskat. Jag fuskar för att jag inte vill förlora. Motivering: Varför vill du inte förlora? Jag fuskar för att jag inte kan förlora. Diskussion: Vad innebär det att man kan förlora? Ibland är det rätt att fuska. Motiveringar och diskussion: Är det rätt att fuska?

Afrikas stjärna



Igelkotten kommer till platsen. Ugglan står vid sidan om och är ledsen och Rådjur står en bit bort och är en aning besvärad.

Igelkotten: Hej, Rådjur – vad är det med Ugglan?

Rådjur: Jag bara... Ugglan förlorade mot mig i Afrikas stjärna.

Igelkotten: Och?

Rådjur: Nå, Ugglan vinner alltid över alla i alla möjliga brädspel. Han är bara sur för att han inte vann den här gången.

Igelkotten: Nå, att man förlorade är väl inget att sura för. Det kanske finns något annat som spelar in också, utöver det att du råkade vinna över honom. Men jag tycker ändå att Ugglans surande är fånigt.

Rådjur: Kanske... men Igelkotten... jag måste erkänna en sak för dig... När Ugglan inte såg kikade jag under spelknapparna och flyttade Afrikas stjärna närmare min egen spelpjä.

Igelkotten: Du fuskade!

Rådjur: Jo, men jag ville vinna över Ugglan för en gångs skull, och jag trodde inte han skulle bli ledsen om han förlorade en gång. Jag tänkte att det skulle vara bra för Ugglan. Att han inte alltid vinner och får känna hur det känns för oss att förlora. Men oj, vad det känns hemskt nu om jag så mycket som tittar på Ugglans ledsna ansikte.

Igelkotten: Ugglan ser verkligen riktigt ledsen ut. Du borde säga som det är till honom.

Rådjur: Jag vet inte riktigt... Det känns faktiskt inte längre lika bra att vinna som jag hade föreställt mig... Kanske jag verkligen borde säga något. Eller så inte...

2. Diskussion



- Ugglan vinner alltid i brädspel. Gjorde Rådjur rätt i att fuska och vinna över Ugglan för en gångs skull?
- Borde Rådjur erkänna vad han gjort för Ugglan?
- Borde Igelkotten avslöja för Ugglan att Rådjur lurade honom?
- Hur bör man agera i situationen?

3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Ugglans roll och de barn som vill får turas om att spela Igelkotten och Rådjur. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen kändes rätt och på vilket sätt den inte kändes rätt.

Lösningsexempel

Igelkotten släpar med sig Rådjur till Ugglan.

Igelkotten: Hej, Ugglan.

Ugglan muttrar något obegripligt.

Igelkotten: Vill du ha lite te? Rådjurs mamma har gjort varsin kopp med ångande citronte till oss. Hon lade i honung också.

Ugglan: Nej tack. Låt mig vara.

Igelkotten: Rådjur berättade att du förlorade mot henne i ett brädspel. Varför blev du arg för det?

Ugglan: Jag blev inte arg, inte egentligen. Jag funderade bara på hur det kan komma sig att jag plötsligt förlorade, trots att jag vanligtvis alltid vinner i alla brädspel. Sanningen att säga är brädspel det enda jag är bra på.

Rådjur: Nå, nog kan du mycket annat också. Och vad gör det om du förlorar en gång? Det kanske bara är en nyttig läxa.

(Ugglan muttrar något obegripligt igen.)

Rådjur: Blir du gladare om jag säger att jag vann enbart för att jag fuskade?

Ugglan: Jaså?

Rådjur: Förlåt.

Ugglan: *(Piggnar till.)* Jag förlåter dig! Har teet redan hunnit kallna? Nu vore det gott med en kopp.

4. Linjen

Mål: att klargöra sin egen åsikt om att fuska.

Upprepa punkten "ibland är det rätt att fuska" från de inledande linjeövningarna. Diskutera utifrån åsiktslinjen.



SORG

Vi ger sorgen utrymme och berättigande. Vi övar på olika sätt att trösta.

1. Känsломålning eller känslodans

Mål: att uttrycka de känslor musiken väcker

Material: musik, till exempel Albinonis Adagio. Scarfar till dansen eller målarutrustning för målningen.

Ledaren sätter på musiken. Barnen får antingen dansa med scarfar eller använda stora pappersark för att måla de känslor och stämningar som musiken väcker i dem. Alla får uppleva de känslor musiken väcker på sitt eget sätt. Till sist kan ni diskutera de föreställningar och känslor som musiken väcker.

Låt mig vara!



Rådjur och Haren finns på plats.

Haren: *(ivrigt)* Vi hade häcklöpning på ängen, när jag snubblade på något, och när jag tittade närmare efter upptäckte jag ett skrin som stack fram ur marken!

Igelkotten går missmodigt (till exempel snörvlande och suckande) förbi Haren och Rådjur.

Rådjur: Vad är det med dig, Igelkotten?

Haren: Rådjur, jag hade inte berättat färdigt! Det fanns alltså ett skrin i marken! Det såg urgammalt ut!

(Igelkotten står kvar och snörvlar i närheten av Haren och Rådjur.)

Rådjur: Du ser ledsen ut, Igelkotten. Vad är det med dig?

Igelkotten: Inget. Låt mig vara.

Rådjur: Berätta nu! Det kanske hjälper.

Igelkotten: Det är inget med mig, tro mig.

Haren: Låt Igelkotten vara, Rådjur. Han är säkert ledsen för att hans pappa packade sina saker och for hemifrån. Jag såg det.

Igelkotten: Det angår inte dig! *(Gråter och springer en bit bort.)*

2. Diskussion



- Måste Igelkotten berätta varför han är ledsen? Vad kan röra sig i Igelkottens tankar?
- Vad skulle Igelkotten kunna göra för att må bättre?
- Vad skulle Haren och Rådjur kunna göra för att Igelkotten ska må bättre?



3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Igelkottens roll och de barn som vill får turas om att spela Haren och Rådjur. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen kändes bra och på vilket sätt den inte kändes bra.

Lösningsexempel

Rekvisita: en scarf eller en annan liten tygbit.

Rådjur: (ställer sig alldeles nära Igelkotten) Ingen fara, Igelkotten. Gråt du bara!

Mormor säger alltid att tårar är som tvättmedel för hjärtat. Det hjälper att gråta!

Haren: Vi kan hjälpa dig med sorgen! Vi kan till exempel... kramas! Vi tar en gruppkräm!

(De kramas.) Och hörni, ska vi krypa under en tröstfilt allihop? Vänta, jag hämtar en filt!

(Hämtar en filt och täcker alla med tyget.) Här kan man gråta i lugn och ro.

Tystnad.

Rådjur: Hur känns det nu, Igelkotten?

Igelkotten: Varmt. Härligt sorgligt. Trösterikt. Tack, kompisar.

4. Tröstlekar

Mål: att skapa en god och trygg känsla hos alla som avslutning på behandlingen av det tunga temat.

Rekvisita: en lekfallskärm eller andra stora tygstycken som barnen ryms att ligga under.

Tröstfilten

Barnen ligger på golvet och ledaren täcker över alla med tröstfilar. Spela lugn musik.

Fiskbenet

Läraren ber barnen lägga sig på rygg, så att följande barn alltid lägger huvudet på föregående barns mage. Det hela slutar vanligtvis med ett gemensamt skratt.

Gruppkräm

Genomför en gemensam gruppkräm som avslutning på sessionen.



GODKÄNNANDE

Vi undersöker vad som händer om man alltid avfärdar andras idéer. Vi övar på att godkänna andras idéer och be om ursäkt.

1. Ja! – leken

Mål: fysisk uppvärmning och att öva på att godkänna andras idéer.

Stå i ring. Ledaren sätter på glad musik med snabbt tempo. Alla får i tur och ordning föreslå ett sätt att röra sig på, till exempel "Vi hoppar på ett ben!" eller "Vi kryper!". Gruppen svarar "Ja!" och börjar röra sig enligt förslaget. Det viktiga är att man förhåller sig lika entusiastiskt till allas förslag.

Nej, nej och nej!



Haren, Vargen och Igelkotten finns på plats.

Haren: Vilket härligt väder! Ska vi gå och bada i Groddammen?

Vargen: Ja! Vi hoppar i vattnet från klipputsprånget!

Igelkotten: Jag har ingen lust.

Vargen: Ska vi gå på picknick då?

Haren: Ja! Vi tar med blåbärspaj och rabarbersaft!

Igelkotten: Jag orkar inte.

Vargen: Eller ska vi gå på äventyr i Vätteskogen?

Haren: Ja!

Igelkotten: Nej.

Haren: Och fiska?

Igelkotten: Nej.

Vargen: Kurragömma?

Igelkotten: Nej.

Haren: Vi kan ju inte göra någonting om du säger nej till allt.

Vargen: Inget vi föreslår passar Igelkotten. Det är alltid bara nej, nej och nej. Vilken tråkig typ.

Haren: Vad skulle du vilja göra, Igelkotten? Föreslå något själv då.

Igelkotten: Det tänker jag inte. Vargen kallade mig en tråkig typ. Nu har jag inte lust att göra något längre.

Vargen: Vi lämnar honom här, så får han sura i sin ensamhet. Han behöver inte vårt sällskap. Vi går på tu man hand.

2. Diskussion



- Varför hittade barnen inte på någon gemensam lek?
- Hur känns det när ens egna idéer blir avfärdade?
- Hurdant leksällskap tycker du om?
- Hur borde man agera i den här situationen?

3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Igelkottens roll och de barn som vill får turas om att spela Haren och Vargen. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen kändes rätt och på vilket sätt den inte kändes rätt.

Lösningsexempel

Vargen: Förlåt, Igelkotten. Det var dumt sagt.

Igelkotten: Jag förlåter dig, Vargen.

Haren: Känns det bättre nu?

Igelkotten: Ja.

Vargen: Ja.

Haren: Tänk om vi bara skulle lägga oss raklånga här på gräsmattan och titta på molnen?

Vargen: Ja!

Igelkotten: Okej.

(De lägger sig ner och tittar på himlen under tystnad.)

Vargen: Det där molnet ser precis ut som ett lok.

Igelkotten: Det där molnet ser ut som en varg.

Vargen: Va? Var? Ja, det gör det ju!

Igelkotten: Nu skingras det... nu blev det ett hjärta!

4. Öppna öronen!

Mål: att slappna av och stanna upp för att lyssna medvetet.

Barnen får lägga sig på golvet. Läraren dämpar belysningen i rummet, om det går. Barnen blundar, och läraren uppmanar dem att under tre minuter lyssna på alla ljud som hörs i omgivningen. Avslutningsvis kan man kort diskutera vilka slags ljud som hördes.



AVUND

Vi inser att det är naturligt att känna avund. Trots detta är det inte rätt att retas med den man är avundsjuk på.

1. Hungriga fågelfamiljer

Mål: att värma upp, få utlopp för överskottsenergi och fungera som introduktion till temat avund.

Material: tio små bitar silkespapper (cirka 3 cm x 3 cm) och ett halvt sugrör (cirka 10 cm) till varje deltagare samt priser (t.ex. xylitolpastiller) till medlemmarna i det vinnande laget.

Dela in barnen i fågelfamiljer på 2–4 personer. Placera fågelmaten, dvs. papperslapparna, mitt i rummet och märk ut fågelfamiljernas bo med maskeringstejp eller platsmarkörer i olika delar av rummet. Fågelfamiljerna tävlar om vilken familj som kan samla in mest mat till sitt bo inom den angivna tiden. Pappersbitarna får endast tas upp med "näbben", dvs. genom att suga upp dem med sugröret. Man får alltså inte röra vid lapparna med händerna eller fötterna eller blåsa fram dem. Se efter vilken familj som vann när tävlingen är slut. Dela ut priser till medlemmarna av vinnarfamiljen. Ledaren frågar hur det känns för deltagarna när bara en del av dem fick ett pris. Ledaren leder in diskussionen på avundsjuka med hjälp av till exempel följande fråga: vilken känsla är det fråga om när det känns som om andra alltid vinner eller får något som man själv inte har?

Den huvudlösa hönan



Rådjur och Igelkotten finns på plats. Lillasyster kommer senare.

Rådjur: Hej, Igelkotten! Det var en rolig skördefest i går! Du har förresten en underbar lillasyster. Hörde du hur alla applåderade åt hennes dansuppvisning? Hon är så söt!

Igelkotten: Ja.

Rådjur: Hon ler alltid åt alla och kan göra vad som helst! Dansa, sjunga, recitera dikter... Varför uppträder ni inte tillsammans någon gång?

Igelkotten: Jag tycker inte om att uppträda.

Rådjur: Gör du inte? Varför inte?

Igelkotten: Jag tycker inte om när folk tittar på mig. Dessutom kan jag varken dansa, sjunga eller recitera dikter. Och även om jag kunde skulle jag definitivt inte uppträda tillsammans med Lillasyster. Alla skulle bara beundra Lillasyster, när hon ler och är "så söt".

Rådjur: Du är bara avundsjuk!

Igelkotten: Ja, det är jag! Får jag inte vara det?

Rådjur: Där kommer ju din lillasyster. (*Lillasyster kommer.*) Hej! Det var en fantastisk dans du uppträdde med i går!

Igelkotten (till sin lillasyster): Det var en fånig dans du uppträdde med i går. Du dansade som en huvudlös höna.

Lillasyster: Jaså? Åh, nej, såg det ut så... (*börjar snyfta*) Jag ska aldrig mer uppträda!

2. Diskussion



- Varför ville Igelkotten inte uppträda tillsammans med Lillasyster?
- Varför var Igelkotten elak mot Lillasyster?
- Får man känna avund? Svar: man får känna alla känslor, även avund, men man får inte göra någon illa eller säga elaka saker fast man uppslukats av en jobbig känsla.
- Hur borde man agera i den här situationen?

3. Pjäs med barnen



Kom med idéer till olika lösningar och spela upp dem, så att läraren fortsätter i Lillasysters roll och de barn som vill får turas om att spela Rådjur och Igelkotten. Diskutera efter varje lösningsalternativ på vilket sätt lösningen kändes rätt och på vilket sätt den inte kändes rätt.

Lösningsexempel

Igelkotten: Nå, det såg väl inte så dumt ut trots allt. Faktum är att det inte såg dumt ut alls. Faktum är att det var jag som uppförde mig dumt nu.

Lillasyster: Jaså?

Igelkotten: Din dans var faktiskt fin. Jag blev bara förargad över att alla alltid beundrar dig, medan jag inte får någon uppmärksamhet. Jag kan ju varken dansa eller sjunga. Och jag vill inte ens le mot alla.

Rådjur: Du behöver inte vara bra på samma saker som din lillasyster. Du är ju bra på att hitta på dikter. Du skulle till exempel kunna skriva en dikt, som din syster sedan kan uppträda med.

Lillasyster: Vilken bra idé! Jag skulle nog berätta för alla att det är min alldeles egna storebror som har skrivit dikten som jag reciterar!

Igelkotten: Ja. Det skulle jag väl nog våga?

Rådjur: Kanske under nästa års skördefest? Det skulle vara fantastiskt!

Lillasyster: Ja!

Igelkotten: Ja. Nå, kanske det!

4. Hur känns avund?

Mål: att bli medveten om hur känslor känns i kroppen.

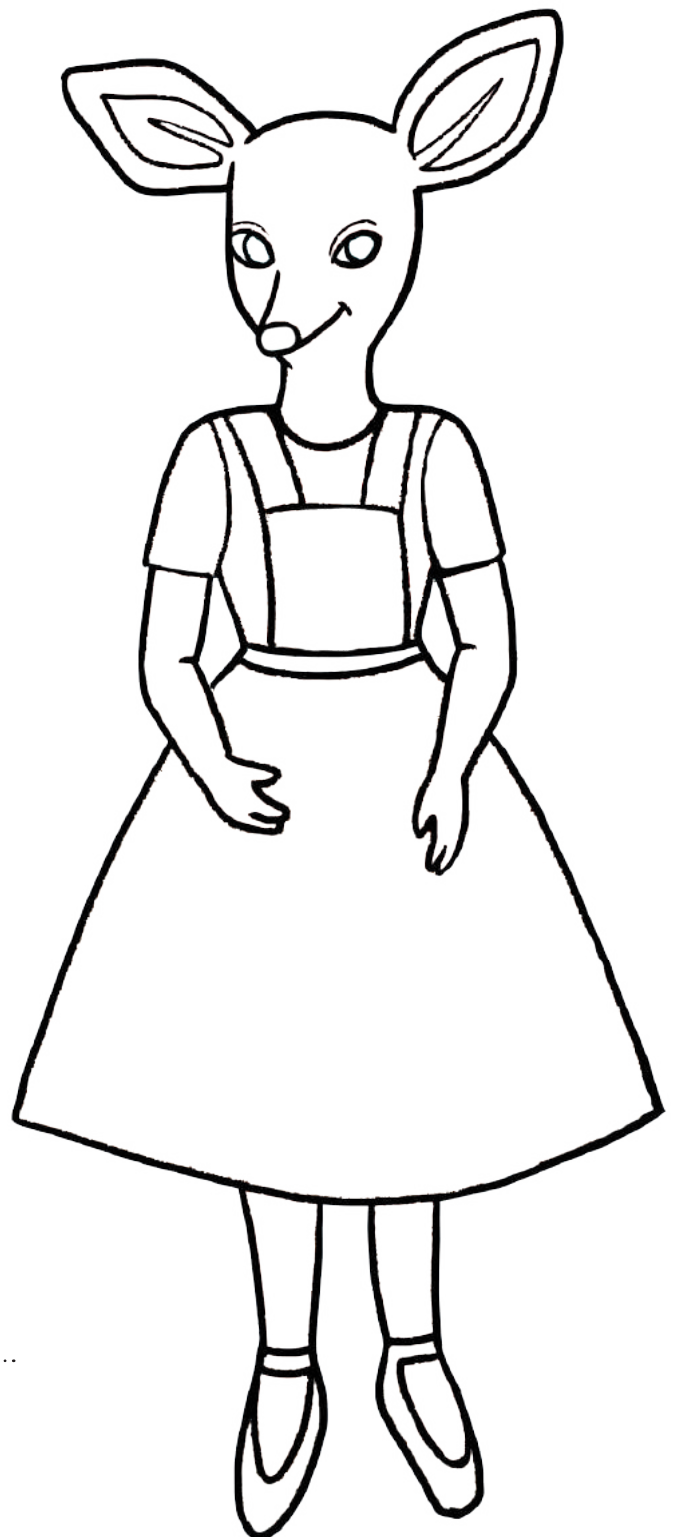
Ledaren formar konturerna av en stor människa på golvet med hjälp av ett långt snöre eller maskeringstejp. Barnen får i uppgift att ställa sig på den del av kroppen där känslan som ledaren nämner känns. Diskutera hur varje känsla känns: bubblande, tung, brännande, stickande, kittlande? Exempel på känslor att behandla är glädje, ilska, snopenhet, avund och kärlek. Det är bra om ledaren avslutningsvis ännu en gång påminner om att det är tillåtet att känna alla känslor, men att det ändå inte är tillåtet att göra någon illa med ord eller handlingar.

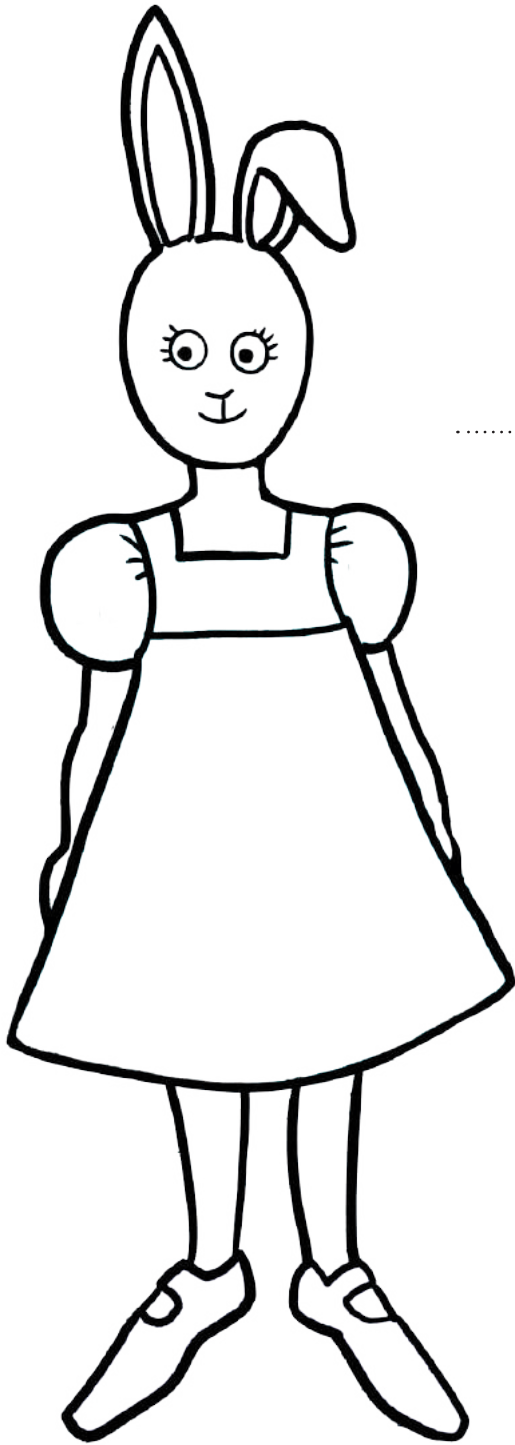
PYSSLA DIN EGEN FIGUR



Lillasyster ler så sött och så glatt,
ber om en karamell eller två,
springer till sin igelkottsbror för att
nya, skojiga hyss hitta på.

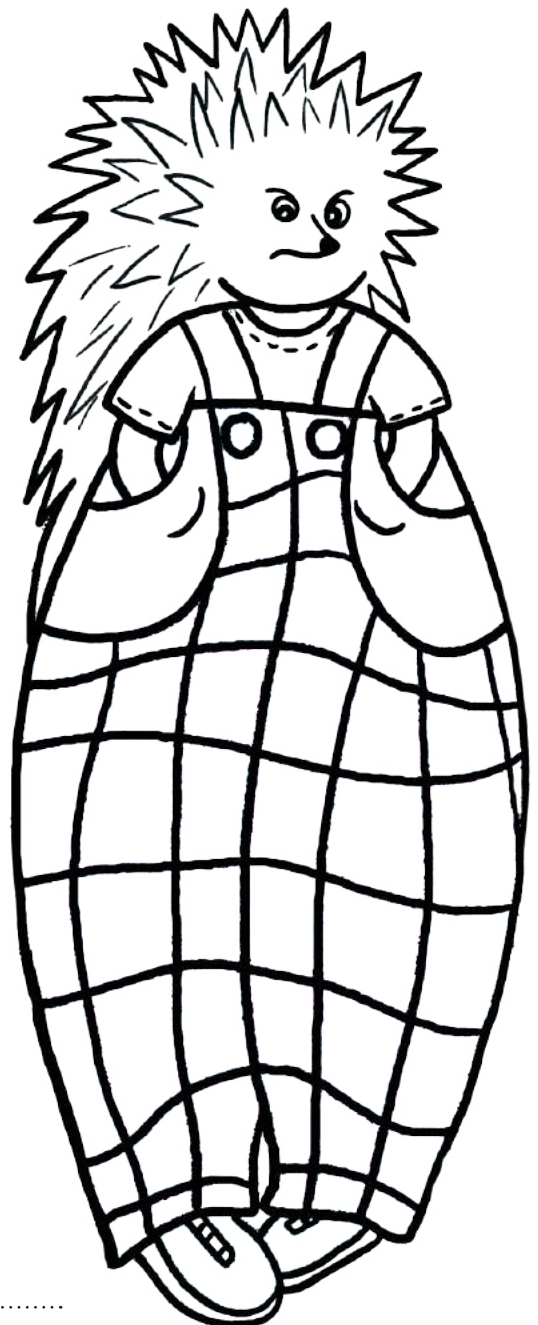
Glädjen är gränslös under sommarens soliga dar.
På ängen springer rådjur så oskyldig och rar.
Snusar på ängsblommor i ett snår,
Ruskar på sitt daggpärliga hår.
Lyfter på huvudet, skrattar och ler,
och sedan hon sig in i leken ger.





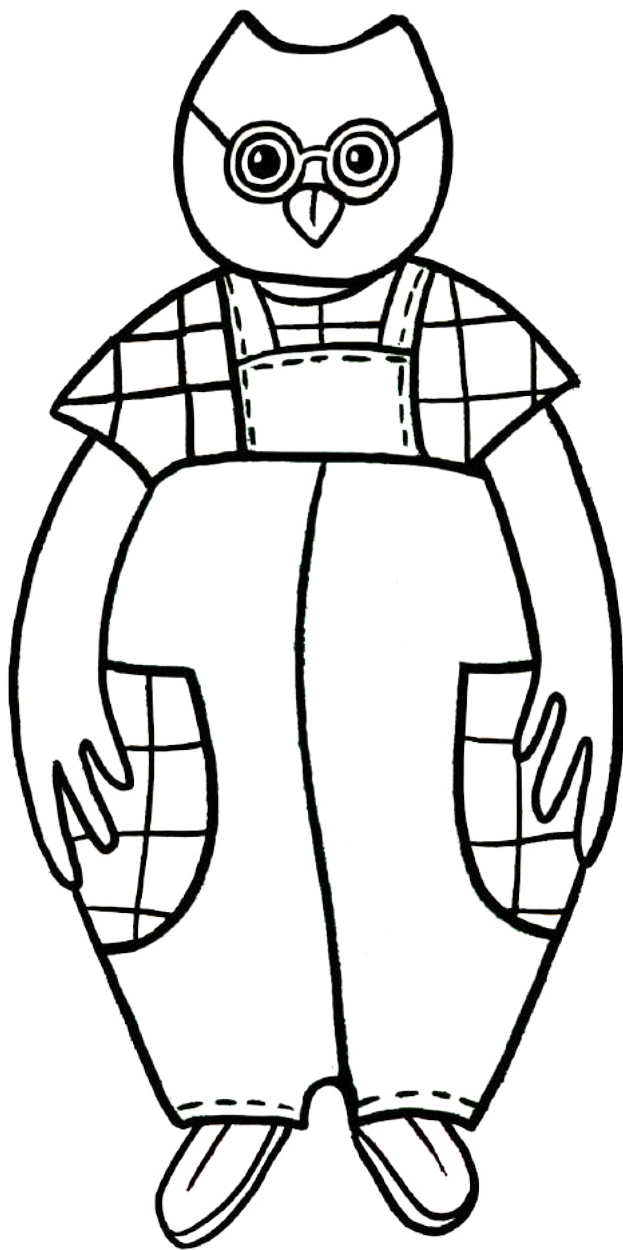
Att den lilla haren har en hemlighet,
ett favoritträd, är det ingen som vet.
På morgonen, när solen kommit fram
går haren för att krama trädets trygga stam.
Hennes eget träd är det bästa av alla träd,
ingen vet om det, hon får ha det i fred.

.....



Taggarna är vassa och den lilla foten är bar
– vem vet vilka hemligheter ett igelkottsbarn har?
Även om blygheten tar över då och då,
sätter igelkotten värde på sina vänner små.
Bland de små taggarna råder villervalla
som städas upp i gemensamma lekar för alla.

.....



Ljuset på natten i fönstret blänker.
Ugglan ser mot stjärnhimlen och tänker,
grubblar, funderar, försjunker sen
så lätt, så snabbt i drömmar igen.
Gräver fram dagboken som är honom så kär
och skriver i den med saft av rönnbär.



Vem är det som utstöter vilda skrik och ropar,
och som energiskt svänger kvasten och sopar?
Vårstädningen går undan med en faslig fart
när det ivriga vargbarnet dammsuger klart!

SKRIV DIN EGEN BERÄTTELSE

Djurbarnens liv – färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater är ett material för fostrare och lärare som arbetar med barn. Med hjälp av materialet kan man stöda och lära ut färdigheter inom psykisk hälsa både inom förskolepedagogiken och i lågstadiet. Materialet består av ett berättelsehäfte och sex dockteaterfigurer: Haren, Rådjur, Vargen, Igelkotten, Igelkottens lillasyster och Ugglan. I berättelserna följer man med och reder ut vardagliga situationer och missöden mellan djurbarnen med hjälp av rollspel. Berättelserna skildrar vardagliga händelser som skogsdjuren är med om och där det behövs färdigheter inom psykisk hälsa, till exempel förmåga att uttrycka känslor, ge uppmuntran, trösta och vara bestämd. Barnen får även öva på att inkludera en vän, ta hänsyn till andras åsikter, be om förlåtelse och hjälpa andra.

ISBN 978-952-7022-19-1

